

INFORMAZIONI

Percorsi Terapeutici
Meditazione di Gruppo
Mindfulness

Per le **ISCRIZIONI** ed
INFORMAZIONI

contattare

Dott. Gabriele Paolo Sperandio

Psicologo e Psicoterapeuta
Cognitivo - Comportamentale

TEL. 3408031786

Email:

gabriele.sperandio@psyveneto.it



*“Sedendo quietamente, senza far nulla,
viene la primavera e l'erba cresce”.*
DETTO ZEN

*“Albeggia e nasce soltanto il giorno che
accogliamo da svegli”*
THOREAU

Dott. Gabriele Paolo Sperandio

Psicologo

Psicoterapeuta Cognitivo - Comportamentale



Riceve presso

*Studio Privato in Via Isernia, 1
Legnago (VR)*

Formazione specifica

*Istruttore di Interventi basati sulla
Mindfulness*

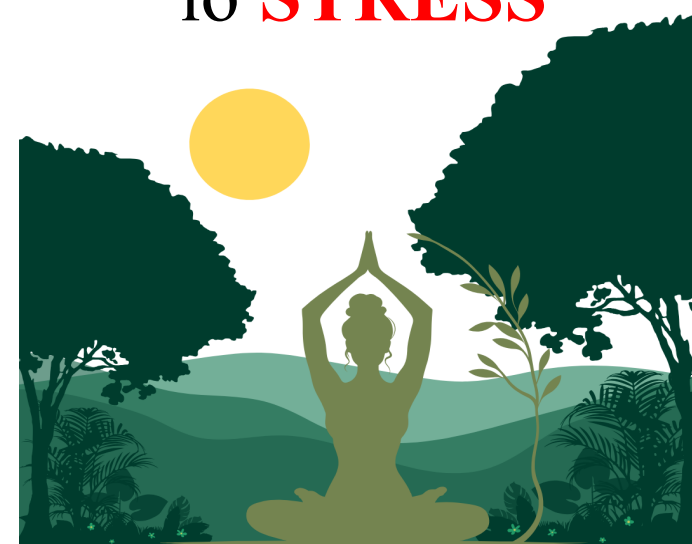
Scuola di Psicoterapia Cognitiva



Iscrizione Ordine Regionale Veneto n. 7741

Percorsi Terapeutici
**Meditazione
di Gruppo**
Mindfulness

per gestire
lo **STRESS**



Condotti da

Dott. Gabriele Paolo Sperandio

Psicologo

Psicoterapeuta Cognitivo - Comportamentale

8 INCONTRI

*Inizio 7 MAGGIO 2026
Termine 25 GIUGNO 2026*

Lo stress sembra ormai essere diventato la condizione abituale di vita: toglie energie, mina la salute e rende più vulnerabili agli attacchi di panico, alla depressione e alle malattie.

Spesso la causa del nostro malessere fisico e psicologico la si può ritrovare nel nostro modo di pensare in maniera negativa, giudicante, autocriticante che ci fa vivere in maniera distaccata il presente proiettandoci verso minacce future o ancorandoci ad eventi del passato.

Questa modalità produce automatismi di pensiero e reattività emotive che non fanno altro che alimentare il nostro disagio.

Lo sviluppo di una “consapevolezza (mindfulness) che emerge dal prestare attenzione al momento presente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell’esperienza, momento dopo momento”, può essere una pratica di grande aiuto nel gestire “l’intera catastrofe” della vita come definita dal dott. Kabat-zinn, 2003.

La pratica della mindfulness ci può aiutare a sviluppare una specifica modalità di relazionarsi alle esperienze del momento presente in un’ottica maggiormente di accettazione, disidentificandoci dai propri pensieri precedentemente confusi come realtà e per questo come motivo di sofferenza.

Mindfulness

La Mindfulness è una pratica meditativa che deriva dalle prime tradizioni contemplative buddiste, dalle quali associa uno sviluppo etico e spirituale.

La Mindfulness viene descritta dalla psicologia moderna come lo sviluppo di un particolare tipo di attenzione rivolta al momento presente con lo scopo di imparare a disidentificarsi dai propri contenuti mentali che in genere producono sofferenza e vengono scambiati per realtà.

Programma Percorso

N° INCONTRI: 8 (cadenza settimanale)

COSTO: 25,00 € per singolo Incontro

PERIODO: 7 Maggio -25 Giugno 2026

GIORNO: **Giovedì**

ORARIO: dalle 21:00 alle 22:30

LUOGO: **Via Isernia 2, Legnago (VR)**

Stanza della meditazione

PRATICHE: Formali (Meditazione/Yoga)

Informali, Psicoeducative ed Esperienziali.

Pratiche individuali a casa.

Il percorso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

